

“子どもの遊び”のヒミツ

「お子さんが好きな遊びは何ですか。」と聞かれたら、保護者の皆様はどんな遊びが思い浮かびますか。それは外遊びですか。それとも室内遊びですか。

現代の子どもたちは、「遊ぶ時間・空間・仲間」、すなわち「3つの間」がなくなり、「遊ばない（遊べない）」子が増えていると言われることもあります。しかし、いつの時代の子どもも遊びが大好きなことは変わらず、遊びが生活の一部であるとも言えます。

そこで、今号では、テーマを「子どもの遊び」とし、その中でも実体験をともなう遊びに焦点をあて、子どもにとって遊びとは何なのか、遊びが子どもにもたらす効果などについて考えていきます。

季節は春をむかえ、外に行くにはちょうどよい季節となります。天気の良い日には、お子さんを誘って一緒に外に出て、おもいっきり遊んでみてはいかがでしょうか。

1

子どもにとって“遊び”とは

遊びは、“心”と“からだ”と“社会性”を育てる

“感覚”を養う

うれしい おもしろい
楽しい つまらない
感動 集中 夢中
成功 達成 創意工夫
など

2つの

“ソウゾウ”力が働く

想像(イマジネーション)
▶ 現実にはないものを心の中に思い描くこと
創造(クリエーション)
▶ 新しいものを造りだす力



“運動能力”が高まる

走力 筋力
瞬発力 持久力
体の調整力(バランス力)
など



“みんな”で遊ぶ

※家族や友達(同年齢・異年齢)

良い人間関係を築く力を育む
コミュニケーション力の活性化

“仲良く”遊ぶ

集団生活に適應する力
他人を思いやる力
がまんする力 などが育つ



つまり

遊びは、「生活に必要な力を育む大切な学びの場」である

2

成長に合わせた子どもの“遊び”

※お子さんと遊ぶときの一例としてご紹介します。
ページ下部の「子どもに伝えたい(オススメの遊び)」も併せて、
ご参照ください。



乳幼児

- 親子一緒にふれあい遊び
- 「わらべ歌」を歌いながら遊ぶ



◆親学出前講座「みんなであそぼ」でも
体験することができます。

- 絵本の読み聞かせ

できることが
多くなってきます
たくさんほめて!

- 親子でもものづくり(折り紙、ねんど遊びなど)
- ケンケンパ
- かけっこ
- 公園遊び(すべり台、ブランコ等)

子ども同士の
遊びも大切



- ボール投げ遊び(キャッチボールなど)
- ボール遊び(ドッジボール、野球、サッカーなど)
- なわ跳び(家族で大縄・8の字跳びにチャレンジ)
- 遊具遊び(鉄棒、ジャングルジムなど)
- 公共のスポーツ施設(プール、スケートなど)



小学生



中学生

- 親子一緒に楽しめるものへ(休日を活用した、登山・サイクリング・スキー・料理など)
- いろいろな体験活動(スポーツや芸術活動)に挑戦
- 「遊び」から「趣味」や「競技」へと変化 → より専門性のあるものへ



ミニコラム

『子どもにもっと絵本を』

絵本の“すばらしさ”。それは、
絵本の重み、さわり心地、めくる
楽しさを感じながら、物語にドキ
ドキ・ワクワク、感動もできること。
ときには、かじられちゃうけど。
でも、親が子どものために選んで、
一緒に読んだ絵本は、子どもに
とって、心に残る大切な家族の思
い出。デジタルの時代だからこそ、
絵本がもつ“すばらしさ”を子ど
もにもっと体験させてみ
ては。



地域で子育て支援をしている

「家庭教育サポーター」さんに聞きました。

『子どもに伝えたい遊び(オススメの遊び)』って
何ですか?

- みんなで共有して遊ぶもの
例：ボードゲーム、将棋、チェス、トランプ、かるた、オセロなど
- 手作りの遊び道具で遊ぶ
例：お手玉、工作(おもちゃ作り)
- わらべ歌や手遊び歌
- 自然の中での遊び(四季を感じられる遊び)
例：草花遊び、虫取りなど
- 昔から伝わっている遊び、友達みんなで遊べる遊び
例：ベーゴマ、メンコ、ゴムとび、けん玉、コマ回し、あやとり、
ごっこ遊び、基地づくり、ドロケイ(ケイドロ)、かくれんぼ など

1

は、やっぱり

「外遊び」

- ・子ども時代に体験すべき大切な時間
- ・夢中になれるひととき



たくさん遊ぶとお腹も
すくし、夜もグッスリ眠
れます。
生活習慣にも良い効果
があるんです!

3

親子の“遊び”は、一生の宝物

ご紹介してきたとおり、遊びには、いろいろな意味が込められています。そして、遊びに込められている意味は、遊ぶことにより生まれてきます。だからこそ、親として子どもにしてあげられること、それは…

親子で、いっぱい“遊びましょう”!

遊びを含めた「親子のふれあい」が多いほど、親子のきずなも深くなります。それが、子どもにとって、一生の思い出となり、大切にされた思いが、自己肯定感を育み、これからの生活をよりよく送るための大切な財産となるはずです。



仕事等で毎日忙しく、「子どもとなかなか遊ぶ時間がとれない」と感じている方もいると思います。実は、「子どもと一緒に時間を過ごすこと」はとても大切なことであり、遊ぶ時間は短くなったとしても、機会をたくさん作ること、つまり「積み重ね」が重要なのです。遊び以外にも、「子どもと一緒に」をキーワードにすると、『一緒にご飯を食べる』『一緒にお風呂に入る』『一緒に寝る』などもオススメです。当たり前のことって思うかもしれませんが、一見簡単そうに見えるものほど、意外と難しいものです。しかし、やり続けたとしたら、すごい力を秘めていることでもあるので、お子さんのために「できることを、できる範囲で」やってみませんか。

子どもの工作について



宮のものづくり達人 坂井 山りょうさん名人より

工作は、まず、つくりたいという意欲の盛りあがり大切です、それは魅力的な見本との出会いによって生まれてきます。見本に込められたメッセージ…

“大人自身が心から楽しんでつくるおもしろさ”が子どもの心に訴えかけ創作意欲をかきたてます。

大人から子どもへ優れた“あそびの文化”を伝え、それをつくりだす方法や技術を教え

ることが、とても大切なポイントです。

子どもたちは、ひとりひとりの作品を見せ合ったり、アイデアを紹介したり、その作品を使って一緒に遊んだりして、子ども同士の人間関係を一層豊かに広げることができます。

子どもたちは、“共感してもらえる喜び”、“認め合う喜び”をたくさん経験し、積極的に表現する態度を身につけていきます。



子どもの工作で大切なのは、
『子ども自身がつくることそのものを楽しみ、
つくり上げたという達成感を味わい、
その作品で心ゆくまで遊ぶこと』です。



子どものたくましさを育む人材かがやきセンター主催講座の紹介（概要版）

非認知スキル

世界が注目する、
今、子どもに身につけさせたい
チカラ



非認知スキル(能力)とは

具体例として

信頼感、好奇心、共感性、自制心、協働性、やり抜く力、忍耐力、自己効力感、社会性、思いやり、楽観性、自信 など

「子どもの遊び」と「非認知スキル」には密接な関係が…



言いかえれば、
「学びに向かう力や姿勢」

非認知スキルと認知スキルは相互作用する。

人としての総合力を高める可能性がある

認知スキル(能力)とは

具体例として

IQなどの数値化
できる能力

言いかえれば、「学力」

非認知スキルの育み方

「指導」ではなく「環境」、親や子ども同士の「応答」と「対話」によって育まれる

※非認知スキルは、普段の生活や「遊び」の延長で育まれるものです。

子どもが夢中になっている時間を親が意識して見守り、大切にしたいものですね。